PREVENÇÃO À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

CADERNO DE ORIENTAÇÃO

CADERNO DE ORIENTAÇÃO

DAP-05.003

PREVENÇÃO AO USO ABUSIVO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

SISTEMA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL

SISTEMA DE PESSOAL CIVIL

SAREX

DAP

SISTEMA DE VETERANOS E PENSIONISTAS

BRASIL

1ª Edição 2023

PREVENÇÃO À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

INTRODUÇÃO

O uso abusivo de álcool e o uso de drogas ilícitas representam um grave risco à saúde. O abuso no uso de substâncias entorpecentes altera o nível de consciência, amplia as vulnerabilidades da pessoa e leva à práticas e comportamentos de risco para si e para outrem. A atividade militar é incompatível com o uso de drogas devido ao seu risco imanente e à responsabilidade que cada integrante do Exército possui perante à sociedade, a quem jurou defender com o sacrifício da própria vida.

A Diretoria de Assistência ao Pessoal (DAP) e a 1ª Região Militar elaboraram o presente caderno de orientação visando coordenar os esforços de prevenção ao uso abusivo de álcool e outras drogas. O enfoque principal deste eixo de atuação socioassistencial está na identificação de comportamentos de risco e na valorização de hábitos saudáveis como ferramentas de enfrentamento. Para tanto, este caderno apresenta ações que devem ser implementadas em diversos escalões, com ênfase na informação, na capacitação e na multiplicação de conhecimentos.

Dentre as ações a serem realizadas prioriza-se a prevenção do uso indevido de substâncias psicoativas por meio da sensibilização e conscientização sobre o tema e da capacitação de pessoal. Os casos de dependência química devem ser identificados e acompanhados, evitando que o quadro configure como fator de risco para a violência doméstica, o endividamento, a saúde mental e o suicídio, impactando negativamente na Família Militar.

FINALIDADE

O presente Caderno de Orientação visa subsidiar a execução de ações em diversos níveis, apresentando uma série de atividades e produtos com vistas a colaborar com a redução dos fatores de risco associados ao uso abusivo de drogas licitas e ilícitas e a consequente dependência química.

OBJETIVO GERAL

Apresentar ferramentas capazes de auxiliar na identificação de comportamentos que sinalizem o uso abusivo de álcool e outras drogas e conscientizar sobre a importância na adoção de hábitos saudáveis como ferramentas de enfrentamento, destacando a incompatibilidade do uso de substâncias entorpecentes com a profissão militar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Divulgar material informativo de sensibilização e conscientização sobre prevenção ao uso abusivo de álcool e outras drogas.

b. Capacitar os elementos de ligação do SASEx para atuarem como multiplicadores de conhecimentos sobre prevenção ao uso abusivo de álcool e outras drogas.

PLANO DE AÇÕES DE EXECUÇÃO

a. Divulgar material informativo de sensibilização e conscientização sobre prevenção ao uso abusivo de álcool e outras drogas

1) DAP

a) Disponibilizar material informativo digital da campanha "Seja dono do seu limite" para sensibilização e conscientização sobre prevenção ao uso abusivo de álcool (ANEXO A).

b) Disponibilizar a chamada da campanha “Seja dono do seu limite” (ANEXO B).

2) SAS R e SAS Gu

a) Repostar material informativo da campanha “Seja dono do seu limite” para sensibilização e conscientização sobre prevenção ao uso abusivo de álcool, destacando, no nível regional, os mecanismos de busca de ajuda disponíveis (ANEXO A).

b) Divulgar a campanha “Seja dono do seu limite” nas redes das OM de sua região (ANEXO B).

c) Estabelecer ligações técnicas com as OM para apoio às ações de prevenção ao uso abusivo de álcool e outras drogas.

3) OM

- Por intermédio do Adjunto de Comando ou elemento de ligação do SASEx, repostar material informativo da campanha “seja dono do seu limite” para sensibilização e conscientização sobre prevenção ao uso abusivo de álcool, destacando, no nível local, os mecanismos de busca de ajuda disponíveis (ANEXO A).

b. Capacitar os elementos de ligação do SASEx para atuarem como multiplicadores de conhecimentos sobre prevenção ao uso abusivo de álcool e outras drogas

1) DAP

a) Disponibilizar a capacitação “Assuma o comando de si mesmo” a ser ministrada pelos Adjunto de Comando ou elementos de ligação do SASEx nas OM (ANEXO C).

b) Disponibilizar a chamada da capacitação “Assuma o comando de si mesmo” (ANEXO D).

2) SAS R e SAS Gu

- Repostar a chamada da capacitação "Assuma o comando de si mesmo", a ser ministrada pelos Adjunto de Comando ou elementos de ligação do SASEx nas OM (ANEXO D).

3) OM

- Realizar a capacitação "Assuma o comando de si mesmo" a ser ministrada pelos Adjunto de Comando ou elementos de ligação do SASEx.

c. Orientar os integrantes das Comissões de Seleção para identificação de casos de uso abusivo de álcool e outras drogas

1) SAS R e SAS GU

- Ficar em condições de orientar as Seções de Serviço Militar Regional sobre a identificação do uso de drogas.

2) OM

- Designar militares das Comissões de Seleção a receberem orientações sobre a identificação do uso de drogas.

ANEXO A

Material informativo digital da campanha "Seja dono do seu limite"
(consulte regularmente o site www.dap.eb.mil.br para acessar novos produtos)

45 ml
40% de álcool

SEJA DONO DO SEU LIMITE

DOSE PADRÃO
1 LATA DE CERVEJA

350 ml
5% de álcool

SEJA DONO DO SEU LIMITE

SEJA DONO DO SEU LIMITE

A DOSE PADRÃO DE UMA
BEBIDA EQUIVALE A

14 g
DE ÁLCOOL PURO

SEJA DONO DO SEU LIMITE

CONHEÇA OS FATOS

24 HORAS
é quanto dura (em média) os sintomas da ressaca até que o corpo retorne à concentração zero de álcool no sangue.

14 HORAS
é a duração de tempo que o álcool pode afetar seu estado de alerta.

30 MINUTOS
de corrida é a quantidade de tempo que uma pessoa de 70 kg precisa para queimar 2 latinhas de cerveja ou 300 calorias.

SEJA DONO DO SEU LIMITE

DGP DAP

VALORIZAÇÃO DA VIDA

PREVENÇÃO À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

CONHEÇA OS FATOS

2 DOSES PADRÃO

é o número de doses que afetam a direção de veículos devido à redução da função visual e à inabilidade de realizar duas tarefas ao mesmo tempo.

3.000 REAIS

é o valor da multa da lei seca.

54 DOENÇAS

Beber demais pode causar mais de 54 doenças diferentes no organismo.

SEJA DONO DO SEU LIMITE

DGP DAP

VALORIZAÇÃO DA VIDA

PREVENÇÃO À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

SUPERE O ESTRESSE SEM PRECISAR DO ÁLCOOL

COLOQUE SUA SAÚDE MENTAL EM PRIMEIRO LUGAR

BUSQUE SUA REDE DE APOIO

24

PROCURE AJUDA, SE PERCISAR

FOQUE NAQUILO QUE VOCÊ PODE CONTROLAR

USE ESTRATÉGIAS PARA DESESTRESSAR

SEJA DONO DO SEU LIMITE

DGP DAP

ASSISTÊNCIA SOCIAL DO EXÉRCITO

VALORIZAÇÃO DA VIDA

PREVENÇÃO À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

PREOCUPADO COM O SEU CONSUMO DE ÁLCOOL?

Irmão... aquela cerveja 🍺 a mais de ontem passou do meu limite.

Pois é... tu não tava bem não 😬

É... tô passando do meu limite muitas vezes... 🤦

Eu quero falar com alguém sobre quanto eu tô bebendo, mas tô meio sem jeito de falar sobre isso.

Cara, tu é meu canga. Eu te ajudo a procurar alguém pra falar sobre isso. 🤜🤛

Obrigado, irmão 🙏

SEJA DONO DO SEU LIMITE

DGP DAP

5 EFEITOS NEGATIVOS DE BEBER DEMAIS

1. Seca sua conta bancária
2. Aumenta a chance de acidentes
3. Faz você se arrepender de suas decisões e comportamentos
4. Desenvolve doenças crônicas (ex: cirrose)
5. Põe em risco a sua saúde e a de seu filho (se você estiver grávida)

SEJA DONO DO SEU LIMITE

DGP DAP

VALORIZAÇÃO DA VIDA

PREVENÇÃO À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

EFEITOS A LONGO PRAZO DO CONSUMO DE ÁLCOOL

Câncer de boca, garganta e esôfago

Dano cerebral

Câncer de mama

Doenças cardíacas

Cirrose e câncer de fígado

Câncer de cólon e reto

Pancreatite

Disfunção sexual e redução da fertilidade

SEJA DONO DO SEU LIMITE

DGP DAP

VALORIZAÇÃO DA VIDA

COMO REDUZIR O ÁLCOOL

Defina o limite e não o ultrapasse

Beba com estômago cheio

Aprenda como dizer NÃO para a próxima dose

Quando beber, não beba mais que uma dose padrão por hora

Beba algo sem álcool entre as doses de bebida

Tel: +55(61) 3415-6629 sas@dap.eb.mil.br www.dap.eb.mil.br

NÃO TRANSFORME SUA NOITE EM UM PESADELO

1 Mantenha o mesmo grupo de amigos

2 Tenha um motorista da rodada ou uma carona

3 Coma antes e/ou durante a noitada

4 Onde você estiver, encontre petiscos e água

5 Conte quantas doses padrão você já bebeu

6 Tome apenas um tipo de bebida

7 Recuse participar de competições de quem bebe mais

8 Estabeleça seu limite e não ultrapasse ele

9 Beba algo sem álcool entre as doses de bebida

10 Planeje como voltar para casa. Se dirigir, não beba!

SEJA DONO DO SEU LIMITE

DGP DAP

VALORIZAÇÃO DA VIDA

PREVENÇÃO À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Tel: +55(61) 3415-6629 sas@dap.eb.mil.br www.dap.eb.mil.br

Deixe os quilos a mais de fora.

SEJA DONO DO SEU

LIMITE

DGP

DAP

VALORIZAÇÃO DA VIDA

PREVENÇÃO A DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Tel: +55(61) 3415-6629 sas@dap.eb.mil.br www.dap.eb.mil.br

Hoje 13:34

Cara, tu tava muito bêbado ontem à noite

Hoje 14:02

Tava nada

😂 😂 😂 Tu até chamou taxi

Lógico! Cheio de lei seca por aí, não vou perder minha carteira nem pagar multa.

A festa era na sua casa 🤦

SEJA DONO DO SEU LIMITE

SIRVA COM HONRA

BEBA COM RESPONSABILIDADE

DGP DAP

VALORIZAÇÃO DA VIDA

PREVENÇÃO À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

ANEXO B

Chamada padronizada da campanha "Seja dono do seu limite"

QUAL É O TIPO DE RELACIONAMENTO QUE TENHO COM O ÁLCOOL?

( ) Encontro eventual
( ) Amizade
( ) Relacionamento Sério

BEBER DEMAIS CAUSA SÉRIOS PROBLEMAS. PODE SER QUE SEJA A HORA DE REAVALIAR SEUS HÁBITOS DE BEBIDA.

OBTENHA MAIORES INFORMAÇÕES SOBRE O CONSUMO ABUSIVO DE ÁLCOOL COM A CAMPANHA

SEJA DONO DO SEU LIMITE

ACESSE O QR CODE

DGP DAP

VALORIZAÇÃO DA VIDA

PREVENÇÃO À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

ANEXO C

Capacitação "Assuma o comando de si mesmo"

ANEXO D

Chamada padronizada da Capacitação "Assuma o controle de si mesmo"

O QUE FAZER PARA MUDAR UM HÁBITO PREJUDICIAL A VOCÊ E À SUA FAMÍLIA?

APRENDA O QUE FAZER PARA ENFRENTAR SEUS PROBLEMAS E MUDAR SUA VIDA.

ASSUMA O COMANDO DE SI MESMO

REALIZE A CAPACITAÇÃO "ASSUMA O COMANDO DE SI MESMO" NA SUA ORGANIZAÇÃO MILITAR.

PARA SABER MAIS, ACESSE O QR CODE ABAIXO.

DGP DAP ASSISTÊNCIA SOCIAL DO EXÉRCITO VALORIZAÇÃO DA VIDA PREVENÇÃO À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

ANOTAÇÕES

GERINDO RECURSOS HUMANOS PARA GERAR PODER DE COMBATE